



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного
господарства та природокористування
Кафедра здоров'я людини і фізичної реабілітації

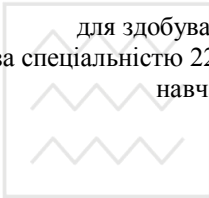
08-02-58

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання практичних робіт з навчальної дисципліни

«Профілактика захворювань»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» за скороченим планом
навчання (інтегровані) денної форми навчання



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Рекомендовано
науково-методичною комісією
зі спеціальності
227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Протокол № 11
від 04 квітня 2019 р.

Рівне – 2019



Національний університет

водного господарства
та природокористування

Методичні вказівки до практичних робіт із навчальної дисципліни «Профілактика захворювань» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю: 227 «Фізична терапія, ерготерапія» за скороченим планом навчання (інтегровані) денної форми навчання / Примачок Л. Л., Небова Н. А. – Рівне : НУВГП, 2019. – 26 с.

Укладачі: Примачок Л. Л., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації; Небова Н. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Н. Є. Нестерчук, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

© Примачок Л. Л., Небова Н. А., 2019

© Національний університет водного господарства та природокористування, 2019



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	7
<i>Практичне заняття № 1. Поняття про профілактику та її види. Основні підходи до профілактики серцево-судинних захворювань.....</i>	<i>7</i>
<i>Практичне заняття № 2. Профілактика гіпертонічної хвороби та ішемічної хвороби серця.....</i>	<i>9</i>
<i>Практичне заняття № 3. Профілактика ревматизму.....</i>	<i>11</i>
<i>Практичне заняття № 4. Профілактика пневмонії.....</i>	<i>13</i>
<i>Практичне заняття № 5. Профілактика хронічного гастриту та виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.....</i>	<i>15</i>
<i>Практичне заняття № 6. Профілактика гломерулонефриту і пієлонефриту, нирковокам'яної хвороби.....</i>	<i>17</i>
<i>Практичне заняття № 7. Профілактика цукрового діабету і дифузного токсичного зобу.....</i>	<i>19</i>
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ.....	21
ПИТАННЯ ДО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ.....	22
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	24



ВСТУП

Програма обов'язкової (нормативної) навчальної дисципліни

«Профілактика захворювань» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія».

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Профілактика захворювань» є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки для студентів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія».

Мета викладання навчальної дисципліни – дати ґрунтовні знання профілактики при різних захворюваннях. Сформувані знання про хвороби й причини їх виникнення, основні підходи до їх лікування, а особливо про первинну і вторинну профілактику основних захворювань організму людини.

Завдання вивчення навчальної дисципліни полягає у розширенні світогляду студентів, набутті навичок роботи з людьми, які потребують профілактики в комплексному лікуванні різних захворювань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

– суть і основні закономірності виникнення та розвитку патологічних процесів;

- принципи класифікації хвороб, основні клінічні прояви;
- принципи лікування захворювань;
- види профілактики захворювань;

вміти:

- скласти програму первинної профілактики;
- самостійно скласти програму вторинної профілактики;
- застосовувати нетрадиційні методи профілактики.



Анотація

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Профілактика

захворювань» є засвоєння основних профілактичних заходів у разі наявності різних захворювань організму людини.

Мета викладання навчальної дисципліни – дати ґрунтовні знання профілактики при різних захворюваннях, а також – розширення світогляду студентів, набуття навичок роботи з людьми, які потребують профілактичних заходів в комплексному лікуванні різних захворювань.

Завдання навчальної дисципліни «Профілактика захворювань» – сформулювати знання про різні захворювання й причини їх виникнення, основні підходи до їх лікування, а особливої уваги приділити видам профілактики: первинній і вторинній.

Ключові слова: фізична реабілітація, профілактика, захворювання, діагностика, функціональний стані, ефективність профілактики.

Abstract

The subject of the study of the discipline "Prevention of diseases" is the mastering of basic preventive measures in the case of various diseases of the human body.

The purpose of teaching discipline is to provide a profound knowledge of various diseases, prevention as well as - expansion of the outlook of students, acquisition of skills of working with people who need preventive measures in the complex treatment of various diseases.

The task of the discipline "Prevention of diseases" is to form knowledge about various diseases and causes of their occurrence, the basic approaches to their treatment, and pay special attention to the types of prevention: primary and secondary.

Keywords: physical rehabilitation, prevention, disease, diagnosis, functional state, effectiveness of prevention.



РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Загальні поняття про види профілактики. Профілактики серцево-судинної системи.		
1.	Поняття про профілактику та її види. Основні підходи до профілактики серцево-судинних захворювань.	2
2.	Профілактика гіпертонічної хвороби та ішемічної хвороби серця.	2
3.	Профілактика ревматизму.	2
Змістовий модуль 2. Профілактика дихальної системи і системи внутрішніх органів.		
4.	Профілактика пневмонії.	2
5.	Профілактика хронічного гастриту та виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.	2
6.	Профілактика гломерулонефриту і пієлонефриту, нирковокам'яної хвороби.	2
7.	Профілактика цукрового діабету і дифузного токсичного зобу.	2
Всього		14



РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1 – 2 год.

Тема: *Поняття про профілактику та її види. Основні підходи до профілактики серцево-судинних захворювань.*

Мета – формування умінь і застосування знань в процесі подальшого навчання та у професійній практичній діяльності.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути та систематизувати отримані знання лекційного матеріалу.
4. Оволодіти практичними навичками, відповідно даної теми.
5. Розробити рекомендації щодо застосування отриманих знань даної теми в практичній діяльності.

Короткий виклад матеріалу.

Профілактика – це комплекс заходів соціально-психологічного, медичного та педагогічного характеру, спрямованих на нейтралізацію впливу негативних факторів соціального середовища на особистість з метою попередження відхилень у її поведінці. Таким чином, під профілактикою маються на увазі науково обгрунтовані і своєчасно здійснювані дії, спрямовані на запобігання можливих фізичних чи соціокультурних колізій у окремих індивідів груп ризику, збереження, підтримання та захист нормального рівня життя і здоров'я людей.

Розрізняють такі **види профілактичної** діяльності: первинна, вторинна, третинна.



Серцево-судинні захворювання — головна причина смертності

українців. Водночас у більшості випадків хворобам серця можна запобігти.

Головні фактори ризику, які призводять до серцево-судинних захворювань:

- надмірна маса тіла;
- підвищений артеріальний тиск;
- вживання алкоголю і тютюну;
- низька фізична активність;
- стреси;
- нездорове харчування;
- підвищений рівень глюкози в крові.

Важливим аспектом профілактики ССЗ є адекватне лікування хворих на артеріальну гіпертензію (АГ), цукровий діабет (ЦД), пацієнтів із хронічною хворобою нирок (ХХН), яке проводиться відповідно до чинних уніфікованих клінічних протоколів медичної допомоги (УКПМД). Залучення лікарів-спеціалістів з метою корекції супутніх захворювань та станів, а також – для немедикаментозної корекції (лікаря-психолога – програма відмови від тютюнокуріння, лікаря з лікувальної фізкультури – оптимізація режиму фізичної активності тощо), також може проводитися у закладах охорони здоров'я (ЗОЗ), що надають вторинну та третинну медичну допомогу.

Запитання для співбесіди:

1. Поняття профілактики.
2. Види профілактики, їх характеристики.
3. Основні підходи до профілактики серцево-судинних захворювань.
4. Первинна профілактика серцево-судинних захворювань.
5. Вторинна профілактика серцево-судинних захворювань.
6. Третинна профілактика серцево-судинних захворювань.
7. Застосування нетрадиційних методів профілактики.



Тема: *Профілактика гіпертонічної хвороби та ішемічної хвороби серця.*

Мета – формування умінь і застосування знань в процесі подальшого навчання та у професійній практичній діяльності.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути та систематизувати отримані знання лекційного матеріалу.
4. Оволодіти практичними навичками, відповідно даної теми.
5. Розробити рекомендації щодо застосування отриманих знань даної теми в практичній діяльності.

Короткий виклад матеріалу:

Попередження розвитку гіпертонічної хвороби.

Слідкувати за АТ і супутніми симптомами.

Для більшості людей нормальними вважаються всі показники артеріального тиску, які не перевищують 140/90.

Підтримувати вагу в нормі.

Розрахувати оптимальну масу тіла можна за простою формулою: $IMT = \text{маса в кг} / \text{зріст в квадраті в метрах}$.

Відмовитись від алкоголю і куріння.

Вживання алкоголю становить небезпеку підвищення АТ.

Викурена цигарка підвищує АТ також.

Регулярно займатись фізичними вправами.

Середнім фізичним навантаженням вважається регулярна фізична активність, що триває не менше 30-40 хвилин 3-4 рази на тиждень.



Обмеження вживання солі.

Добова норма споживання солі– не більше 5 грамів, менше ч. л.

Вживання продуктів багатих на калій.

Дієта з високим вмістом калію може допомогти знизити артеріальний тиск. Продукти, багаті на калій: крупи, фрукти, овочі.

Попередження розвитку ішемічної хвороби серця.

Щоб уникнути розвитку патологічних змін в коронарних судинах, які можуть призвести до виникнення ішемічної хвороби серця, необхідно:

- підтримувати вагу тіла в межах норми;
- обмежувати надходження жирів тваринного походження, трансжирів, а також іншої їжі, що містить холестерин;
- мінімізувати прийом алкогольних напоїв (не більше ніж 100-150 мл сухого вина на день);
- не курити;
- уникати стресів, а в період стресових ситуацій приймати рекомендовані лікарем заспокійливі препарати;
- спати не менше 7 годин на добу;
- мати регулярну щоденне фізичне навантаження, мінімум 30 хвилин на день.

Запитання для співбесіди:

1. Первинна профілактика гіпертонічної хвороби.
2. Вторинна профілактика гіпертонічної хвороби.
3. Третинна профілактика гіпертонічної хвороби.
4. Первинна профілактика ішемічної хвороби серця.
5. Вторинна профілактика ішемічної хвороби серця.
6. Третинна профілактика ішемічної хвороби серця.
7. Застосування нетрадиційних методів профілактики.



Тема: *Профілактика ревматизму.*

Мета – формування умінь і застосування знань в процесі подальшого навчання та у професійній практичній діяльності.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути та систематизувати отримані знання лекційного матеріалу.
4. Оволодіти практичними навичками, відповідно даної теми.
5. Розробити рекомендації щодо застосування отриманих знань даної теми в практичній діяльності.

Короткий виклад матеріалу:

Ревматична лихоманка (ревматизм) – це захворювання сполучної тканини, яке має аутоімунний механізм розвитку, пошкоджує переважно оболонки серця та суглоби. Причиною даної хвороби в більшості випадків є перенесена гостра стрептококова інфекція у схильних до захворювання осіб, головним чином у молодому віці. Також надається увага алергійній природі виникнення ревматичної хвороби, інфекційно-токсичним ураженням, вірусам, спадковому чиннику.

Оптимальними профілактичними шляхами подолання ревматизму є лікування хронічних тонзилітів, фарингітів, ангін. Адже роль бета-гемолітичного стрептококу на сьогодні не втрачає свою актуальність. За необхідності, якщо є покази, то слід проводити тонзилектомію, але це питання вирішує отоларинголог, після обстеження ЛОР-статусу. Другий момент – це підвищення імунітету в таких пацієнтів постійна підтримка його на належному рівні.



Гостра ревматична гарячка триває близько 6-12 тижнів. Чим швидше розпочинається лікування, тим більша ймовірність того, що лікарям вдасться швидше досягти значного покращення та запобігти формуванню у пацієнта вади серця. Але слід пам'ятати народний вислів, що «ревматизм – це хвороба, яка лежить суглоби і кусає серце». Тут відображається глибока сутність хвороби: через маловираженість симптомів кардиту хворий не відразу звертається до лікарів, відкладаючи візит до «кращого часу», а втрачений час пізніше проявиться у формуванні вад серця, які вже, на жаль, не мають зворотнього розвитку.

Первинна профілактика ревматичної хвороби – це боротьба з джерелом інфекції – санація вогнищ, які можуть в майбутньому призвести до виникнення гострої ревматичної лихоманки. Слід одягатися відповідно сезону, уникати переохолоджень постійно вести здоровий спосіб життя, загартовувати організм (ранковими зарядками, прогулянками на свіжому повітрі), дбати щоб їжа завжди була вітамінізованою фруктами, овочами, була свіжою та якісною.

Вторинна профілактика є довготривалою. Найшвидше формування вади (мітральної недостатності) наростає через 4-6 місяців від початку виникнення гострої ревматичної лихоманки, а найдовше (2,5-3 роки) формується аортальний стеноз (звуження). Саме цей термін покладений в основу тривалості біцилінотерапії.

Запитання для співбесіди:

1. Ревматизм: історія захворювання та причини.
2. Первинна профілактика ревматизму.
3. Вторинна профілактика ревматизму.
4. Третинна профілактика ревматизму.
5. Особливості застосування біцилінопрофілактики.
6. Застосування нетрадиційних методів профілактики.



Тема: Профілактика пневмоній.

Мета – формування умінь і застосування знань в процесі подальшого навчання та у професійній практичній діяльності.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути та систематизувати отримані знання лекційного матеріалу.
4. Оволодіти практичними навичками, відповідно даної теми.
5. Розробити рекомендації щодо застосування отриманих знань даної теми в практичній діяльності.

Короткий виклад матеріалу:

Пневмонія - це запалення легень. Термін "пневмонія" об'єднує групу різних по причині і механізму розвитку запальних процесів в легенях. Пневмонія може бути викликана різними збудниками, серед яких бактерії (гемофільна паличка, пневмокок, стрептокок, моракселла, стафілокок), внутрішньоклітинні збудники (мікоплазма, хламідія, легіонелла), віруси (парагрип, грип, риновіруси) і навіть гриби (аспергілла, кандіда, пневмоциста). Пневмонії грибкової природи зустрічаються у людей зі значним зниженням імунного захисту (наприклад, при СНІД). Фактори, які значно підвищують можливість захворювання: куріння, алкоголізм, імунодефіцитні стани, травми грудної клітини, стреси, онкологічні захворювання, тривалий постільний режим, тривала штучна вентиляція легенів, порушення ковтання (аспіраційна пневмонія), вік старіше 60 років.



Профілактика пневмонії.

Щоб уникнути пневмонії, необхідно дотримуватися здорового способу життя. З метою профілактики треба раціонально харчуватися; бути на свіжому повітрі (прогулянки допомагають зміцнити фізичне і психічне здоров'я); уникати перевтоми і стресів; відмовитися від куріння і вживання спиртного; не переохолоджувати організм у будь-який час року; проводити комплексне лікування хронічних хвороб під контролем лікаря; виключити можливість пасивного куріння (вдихання тютюнового диму).

Заходом, що сприяє підвищенню захисних сил організму, є також профілактичне лікування у санаторіях та відвідування морських курортів. Це альтернатива загартовуванню та іншим аналогічним процедурам.

Дорослим рекомендовано використання інгаляцій з морською сіллю. В ДУ «ТМО МВС України о Херсонській області» соляна капсула (галотерапія) застосовується як засіб для профілактики і лікування ГРВІ, гострих та хронічних бронхитів, алергічних захворювань, в т.ч. бронхіальної астми, ЛОР-захворювань (риніт, синусит, фарингіт, ларингіт), шкірних захворювань (нейродерміти, псоріаз та ін.).

Широко застосовують соляну капсулу для поліпшення лімфовідтоку і кровообігу, посилення кисневого обміну, для виведення шлаків, для живлення, злущення і омолоджуючого впливу на шкіру, для профілактики і лікування целюліту.

Запитання для співбесіди:

1. Пневмонія: історія захворювання та причини.
2. Первинна профілактика пневмонії.
3. Вторинна профілактика пневмонії.
4. Третинна профілактика пневмонії.
5. Застосування нетрадиційних методів профілактики.



Тема: Профілактика хронічного гастриту та виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.

Мета – формування умінь і застосування знань в процесі подальшого навчання та у професійній практичній діяльності.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути та систематизувати отримані знання лекційного матеріалу.
4. Оволодіти практичними навичками, відповідно даної теми.
5. Розробити рекомендації щодо застосування отриманих знань даної теми в практичній діяльності.

Короткий виклад матеріалу:

Гастрит – це захворювання шлунка, яке характеризується запаленням його слизової оболонки, що приводить до порушення функціонування шлунково-кишкового тракту.

Гастрит може бути як **первинним**, коли його розглядають як самостійне захворювання, так і **вторинним**, що проходять на тлі інших інфекційних та неінфекційних захворювань.

Залежно від **характеру протікання**, виділяється **два види гастриту**:

- гострий;
- хронічний.

Види профілактики виразкової хвороби.

1. **Первинна** – спрямована на попередження розвитку хвороби.
2. **Вторинна** – спрямована на зниження ризику загострень і рецидивів.
3. **Третинна** – спрямована на зниження ймовірності розвитку ускладнень.



Методи первинної профілактики виразкової хвороби.

1. Дотримання гігієни ротової порожнини, своєчасне лікування зубів і ясен.
2. Організація правильного режиму і раціону харчування.
3. Профілактика авітамінозу.
4. Відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю).
5. Профілактика та лікування гормональних порушень.
6. Дозовані фізичні навантаження, раціональна організація розпорядку дня.
7. Відмова від частого прийому лікарських препаратів.
8. Профілактика зараження *Helicobacter pylori*.

Вторинна профілактика виразкової хвороби:

1. Санаторно-курортне лікування.
2. Регулярні курси протирецидивної терапії в осінній і весняний період.
3. Суворе дотримання противоязвенної дієти.
4. Санація захворювань і хронічних вогнищ інфекції.
5. Регулярний контроль стану виразки в медичній установі.

Запитання для співбесіди:

1. Первинна профілактика хронічного гастриту.
2. Вторинна профілактика хронічного гастриту.
3. Третинна профілактика хронічного гастриту.
4. Первинна профілактика виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.
5. Вторинна профілактика виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.
6. Третинна профілактика виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.
7. Застосування нетрадиційних методів профілактики.



Тема: *Профілактика гломерулонефриту і пієлонефриту, нирковокам'яної хвороби.*

Мета – формування умінь і застосування знань в процесі подальшого навчання та у професійній практичній діяльності.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути та систематизувати отримані знання лекційного матеріалу.
4. Оволодіти практичними навичками, відповідно даної теми.
5. Розробити рекомендації щодо застосування отриманих знань даної теми в практичній діяльності.

Короткий виклад матеріалу:

Зростання захворювань нирок перш за все пов'язують зі значним зростанням цукрового діабету і ожиріння, з погіршенням екології, неконтрольованим вживанням лікарських засобів. Патологічні зміни в нирках викликають і неправильне харчування, куріння, наркотики, алкоголь. Щорічно з цієї причини зростає смертність, погіршується якість життя, зростає втрата працездатності і необхідність високовитратного лікування.

Серед захворювань, які призводять до розвитку ниркової недостатності: **пієлонефрит, гломерулонефрит, полікістоз нирок, системні захворювання сполучної тканини з ураженням нирок.** Однак провідними причинами розвитку ниркової недостатності є цукровий діабет, гіпертонічна хвороба, інші серцево-судинні захворювання, ожиріння, обструктивні захворювання сечовивідних шляхів (камені, аномалії сечовивідних шляхів, захворювання передміхурової залози тощо).



Заходи профілактики.

- Проходити своєчасне обстеження.
- Позбавитися від шкідливих звичок.
- Уникати надмірного сонячного випромінювання.
- Уникати переохолодження.
- Не зловживати кухонною сіллю та білковою їжею.
- Уникати вірусних інфекцій. При вірусних інфекціях необхідно дотримуватися постільного режиму.
- Проходити лікування у разі хронічного тонзиліту і каріозних зубів.
- Вживати достатню кількість рідини, дотримуватися водного режиму (споживання 2–2,5 л води на добу).

Неспецифічна.

1. Пити велику кількість рідини (добовий діурез ≥ 2 л).
2. Обмеження споживання продуктів, що провокують утвору каменів.
3. Зменшення споживання солі і тваринного білка за винятком молокопродуктів.

Запитання для співбесіди:

1. Первинна профілактика гломерулонефриту.
2. Вторинна профілактика гломерулонефриту.
3. Третинна профілактика гломерулонефриту.
4. Первинна профілактика пієлонефриту.
5. Вторинна профілактика пієлонефриту.
6. Третинна профілактика пієлонефриту.
7. Первинна профілактика нирковокам'яної хвороби.
8. Вторинна профілактика нирковокам'яної хвороби.
9. Третинна профілактика нирковокам'яної хвороби.
10. Застосування нетрадиційних методів профілактики.



Тема: *Профілактика цукрового діабету і дифузного токсичного зобу.*

Мета – формування умінь і застосування знань в процесі подальшого навчання та у професійній практичній діяльності.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути та систематизувати отримані знання лекційного матеріалу.
4. Оволодіти практичними навичками, відповідно даної теми.
5. Розробити рекомендації щодо застосування отриманих знань даної теми в практичній діяльності.

Короткий виклад матеріалу:

Цукровий діабет – це захворювання, основною ознакою якого є стійке підвищення рівня цукру в крові.

Нормальний рівень глюкози в крові – від 3,3 до 5,5 ммоль/л.

Профілактика ЦД:

- кинути курити;
- підтримувати артеріальний тиск у межах норми;
- нормалізувати і підтримувати свою вагу в межах норми;
- лікувати супутні захворювання.

Найефективніший спосіб самоконтролю – це регулярне визначення рівня глюкози в крові за допомогою глюкометра або тест-смужок для візуального контролю.

Дифузний токсичний зоб.

Дифузним токсичним зобом вважається патологічний стан ендокринної системи, при якому збільшується щитовидна заліза на фоні надмірного синтезу



тиреоїдних гормонів. Захворювання найчастіше прогресує у дорослому віці у жінок, а має спадкову схильність.

Профілактика.

Профілактичні заходи не відрізняються великою мірою від профілактики при будь-яких інших захворюваннях. Дії, спрямовані на зміцнення імунітету. До них відносяться: проведення гімнастичних вправ, загальнозміцнюючі і гартуючі процедури (обливання водою, прогулянки на свіжому повітрі), дотримання правильного режиму харчування, прийнята їжа повинна бути висококалорійної і вітамінізованої.

Рекомендується вживати більше їжі містить рослинний і тваринний білок (м'ясо, яйця, бобові). У раціон додають сирі фрукти, овочі, з високим вмістом вітамінів А, С (яблука, морква, свіжа капуста, цитрусові). Особливу цінність в профілактичних заходах становить виключення стресових ситуацій з повсякденного життя, так як стрес є головним провокуючим фактором у розвитку даного захворювання. Психічні розлади порушують центральну регуляцію вироблення гормонів щитовидної залози, підвищуючи активність гіпоталамуса, і інших структур, відповідальних за цей процес. У разі неможливості виключення негативного впливу стресових ситуацій вдаються до прийому різних заспокійливих лікарських засобів.

Запитання для співбесіди:

1. Первинна профілактика цукрового діабету.
2. Вторинна профілактика цукрового діабету.
3. Третинна профілактика цукрового діабету.
4. Первинна профілактика дифузного токсичного зобу.
5. Вторинна профілактика дифузного токсичного зобу.
6. Третинна профілактика дифузного токсичного зобу.
7. Застосування нетрадиційних методів профілактики.



РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 5семестр – екзамен.

Методи контролю

1. Поточний контроль
2. Підсумковий контроль.
2. Модульний контроль
3. Екзамен

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль №2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	40	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ОцінкаECT S	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

Модуль 1

1. Поняття профілактики.
2. Види профілактики, їх характеристики.
3. Основні підходи до профілактики серцево-судинних захворювань.
4. Первинна профілактика серцево-судинних захворювань.
5. Вторинна профілактика серцево-судинних захворювань.
6. Третинна профілактика серцево-судинних захворювань.
7. Застосування нетрадиційних методів профілактики.
8. Гіпертонічна хвороба: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.
9. Первинна профілактика гіпертонічної хвороби.
10. Вторинна профілактика гіпертонічної хвороби.
11. Третинна профілактика гіпертонічної хвороби.
12. Ішемічна хвороба серця: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.
13. Первинна профілактика ішемічної хвороби серця.
14. Вторинна профілактика ішемічної хвороби серця.
15. Третинна профілактика ішемічної хвороби серця.
16. Застосування нетрадиційних методів профілактики.
17. Ревматизм: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.
18. Ревматизм: історія захворювання та причини.
19. Первинна профілактика ревматизму.
20. Вторинна профілактика ревматизму.
21. Третинна профілактика ревматизму.
22. Особливості застосування біцилінопрофілактики.
23. Застосування нетрадиційних методів профілактики.

Модуль 2

1. Пневмонія: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.
2. Пневмонія: історія захворювання та причини.
3. Первинна профілактика пневмонії.
4. Вторинна профілактика пневмонії.
5. Третинна профілактика пневмонії.
6. Хронічний гастрит: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.



7. Первинна профілактика хронічного гастриту.
8. Вторинна профілактика хронічного гастриту.
9. Третинна профілактика хронічного гастриту.
10. Виразкова хвороба шлунка й дванадцятипалої кишки: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.
11. Первинна профілактика виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.
12. Вторинна профілактика виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.
13. Третинна профілактика виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.
14. Гломерулонефрит: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.
15. Первинна профілактика гломерулонефриту.
16. Вторинна профілактика гломерулонефриту.
17. Третинна профілактика гломерулонефриту.
18. Пієлонефрит: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.
19. Первинна профілактика пієлонефриту.
20. Вторинна профілактика пієлонефриту.
21. Третинна профілактика пієлонефриту.
22. Нирковокам'яна хвороба: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.
23. Первинна профілактика нирковокам'яної хвороби.
24. Вторинна профілактика нирковокам'яної хвороби.
25. Третинна профілактика нирковокам'яної хвороби.
26. Цукровий діабет: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.
27. Первинна профілактика цукрового діабету.
28. Вторинна профілактика цукрового діабету.
29. Третинна профілактика цукрового діабету.
30. Дифузний токсичний зоб: етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування.
31. Первинна профілактика дифузного токсичного зобу.
32. Вторинна профілактика дифузного токсичного зобу.
33. Третинна профілактика дифузного токсичного зобу.



СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Котешева И. А. Лечение и профилактика заболеваний органов дыхания / И. А. Котешева. М. : Изд-во Эксмо, 2003. 352 с.
2. Лечебная физическая культура: учебн. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасеева и др. под ред. С. Н. Попова. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 416 с.
3. Малявин А. Г. Респираторная медицинская реабилитация. Практическое руководство для врачей / А. Г. Малявин. М.: Практическая медицина, 2006. 416 с.
4. Навчальний посібник з внутрішньої медицини: навч. посіб. В. М. Фойняк, А. Д. Бондаренко, О. М. Діденко, Н. Л. Шаповал. К.: ВСВ «Медицина», 2010. 248 с.
5. Сабадишин Р. О., Баніт В. М., Григус І. М. і ін. Внутрішні хвороби / під ред. Р. О. Сабадишина. Рівне: ВАТ «Рівненська друкарня», 2004. 544 с.

Допоміжна

1. Алекса В. И. Практическая пульмонология / В. И. Алекса, А. И. Шатихин. М.: Триада-Х, 2005. 696 с.
2. Грейда Б. П. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури / Б. П. Грейда, В. А. Столяр, Ю. М. Валецький, Н. Б. Грейда. Луцьк: Видавництво «Волинська обласна друкарня», 2003. 310 с.
3. Журавлева А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура: руководство / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. М.: Медицина. 1993. 432 с.
4. Ибатов А. Д. Основы реабилитологии: учебное пособие / А. Д. Ибатов, С. В. Пушкина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 160 с.



5. Карпюк І. Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І. Ю. Карпюк. К.: Знання України, 2004. 196 с.
6. Клинические рекомендации. Пульмонология / ред. А. Г. Чучалин. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. 240 с.
7. Лечение болезней легких / Остапенко В. А., Ахмедов В. А., Баженов Е. Е., Волковская Н. Е. под ред. проф. В. А. Остапенко. М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2005. 384 с.
8. Медицинская реабилитация: руководство для врачей / ред. В. А. Епифанов. М.: МЕДпресс-информ, 2005. 328 с.
9. Медицинская реабилитация: руководство. Том I. / ред. В. М. Боголюбов. М., 2007. 678 с.
10. Медицинская реабилитация: руководство. Том III. / ред. В. М. Боголюбов. М., 2007. 584 с.
11. Михайлов М. Б. Лечение болезней дыхательной системы. Новейший справочник / М. Б. Михайлов. Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 240 с.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. К.: Олімпійська література, 2005. 472 с.
13. Окорочков А.Н. Руководство по лечению внутренних болезней. Т. 1: Лечение болезней органов дыхания /А. Н. Окорочков. М.: Мед. лит., 2008. 384с.
14. Основи фізичної реабілітації / Г. П. Мальована та ін. Львів: Ліга-Прес, 2006. 148 с.
15. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посібник / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. К.: Медицина, 2006. 248 с.
16. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура : підручник / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.



17. Справочник по терапии с основами реабилитации / Л. М. Пасиешвили, А. А. Заздравнов, В. Е. Шапкин, Л. Н. Бобро. Ростов н/Д : Феникс, 2004. 416 с.

18. Хрущев С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 304 с.

Інформаційні ресурси

1. Внутрішні хвороби / І. М. Григус, В. М. Баніт, Р. О. Сабадишин: веб-сайт: <http://ep3.nuwm.edu.ua/.../1/Григус%20Грушевська%20зах.pdf>
2. Котешева И. А. Лечение и профилактика заболеваний органов дыхания / [Электронный ресурс]: веб-сайт: <http://www.dissercat.com> > Медицинские науки > Внутренние болезни
3. Наукова бібліотека НУВГП (м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75): веб-сайт: <http://nuwm.edu.ua/naukova-biblioteka>
4. Основи фізичної реабілітації: веб-сайт: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4070/1/05-07-01.pdf>
5. Робоча програма з навчальної дисципліни «Профілактика захворювань»: веб-сайт: <http://ep3.nuwm.edu.ua/11639/1/08-02-34.pdf>